



Trainingsprogramme

Gießener Schwimmverein
 Dr. Ulrich Ringleb
 Am Budfwichwen 10
 35415 Pohlheim
 mail: hallo@gsv1.de
 Web: http://www.gsv1.de

Für Trainings zwischen: 01.05.03 und 30.06.03

Datum	Was	Lage	Pause	Intensität %	Art	Länge
-------	-----	------	-------	--------------	-----	-------

Woche: **19** Periode: **Vorbereitung**

Sonntag, 4. Mai 2003

400 Einschwimmen		gL	-	75	Ein	400
10x50	St. Beine / St ganze Lage	B	15	80	Technik	500
10x100 Beine	50 beliebig, 50 erste Lage voll	gL	0:30	85	E2	1000
100 locker		gL	-	70	Erholung	100
200 locker		gL	-	70	Erholung	200
200 ausschwimmen		gL	-	75	Erholung	200
						2400

Montag, 5. Mai 2003

kommendes Wochenende Bezirks

400 Einschwimmen		gL	-	75	Ein	400
8x100		gL	20	80	Ein	800
100 locker		gL	-	70	Erholung	100
3x800	abwechselnd 200 Kraul 5er Zug, 200 Rücken	gL	1:00	80	E1	2400
4x50	max	gL	alle 4:00	95	L1	200
200 ausschwimmen		gL	-	75	Erholung	200
						4100

Donnerstag, 8. Mai 2003

am Wochenende Bezirks

400 Einschwimmen		gL	-	75	Ein	400
200 locker		gL	-	70	Erholung	200
200 ausschwimmen		gL	-	75	Erholung	200
						800

Freitag, 9. Mai 2003

morgen Bezirks

400 Einschwimmen		gL	-	75	Ein	400
10x50	St locker, st schnell	gL	-	80	Ein	500
1x1000		gL	-	80	E1	1000
200 locker		gL	-	70	Erholung	200
3x50		gL	alle 05:00	95	Sp	200
8x100		gL	-	80	Erholung	800
						3100

Datum	Was	Lage	Pause	Intensität %	Art	Länge
-------	-----	------	-------	--------------	-----	-------

Woche: **20** Periode: **Vorbereitung**

Montag, 12. Mai 2003

400 Einschwimmen		gL	-	75	Ein	400
400	locker	gL	-	75	Erholung	400
200 ausschwimmen		gL	-	75	Erholung	200
						1000

Dienstag, 13. Mai 2003

400 Einschwimmen		gL	-	75	Ein	400
12 x 50	Arme /Beine	A/B	20	75	Technik	600
200 locker		gL	-	70	Erholung	200
4x400	Paddles	A	45	80	E1	1600
100 locker		gL	-	70	Erholung	100
10x50	Flüssig	gL	15	80	Erholung	500
						3400

Mittwoch, 14. Mai 2003

kurze Bahn

400 Einschwimmen		gL	-	75	Ein	400
12 x 50	25B/25A	A	15	80	Technik	600
12 x 50	jeden 50er gesteigert	gL	15	80	L2	600
12 x 50	gesteigert	B	15	80	L2	600
12 x 50		A	15	85	L2	600
12 x 50	voll	gL	alle 1:30	75	L2	600
600m	flüssig a Stück	gL	-	75	Erholung	600
						4000

Woche: **21** Periode: **Vorbereitung**

Montag, 19. Mai 2003

18:00 - 20:00 Westbad

400 Einschwimmen		gL	-	75	Ein	400
8x50	Lagen, von jder Lage 2	gL	10	75	L2	400
6x150	Lagen Reihenfolge	gL	30	80	E2	900
6x150	erste Lage	gL	30	85	E2	900
2x250	Lagen Beine	B	1min	80	Technik	500
4x150	Lagen Reihenfolge	gL	1min	85	E2	600
4x150	erste Lage	gL	1:30	85	E3	600
6x100	aus	gL	20	75	Erholung	600
						4900

Dienstag, 20. Mai 2003

18:00 - 20:00 Westbad

400 Einschwimmen		gL	-	75	Ein	400
12 x 50		A/B	15	80	Ein	600
3x400	gesteigert 1-3	A	0:45	85	E1	1200
9x100	1.3 gesteigert	gL	alle 1:40	85	E2	900
400	flüssig	B	-	80	E1	400
10x100	erste Lage	gL	alle 2:00	80	E2	1000
400 aus		gL	-	75	Erholung	400
						4900

Donnerstag, 22. Mai 2003

19:15 - 21:00 Ringallee

400 Einschwimmen		gL	-	75	E1	400
5x100	Lagen	gL	0:20	80	E1	500
12x75	1-4 gesteigert	gL	alle 1:20	85	L1	900
12x75	1lo, 1 schnell	B	20sec	85	L1	900
10x150	einer flüssig, einer schnell	gL	alle 2:45	85	E2	1500
400 aus		-	-	70	Erholung	400
						4600

Datum	Was	Lage	Pause	Intensität %	Art	Länge
-------	-----	------	-------	--------------	-----	-------

Woche: **22** Periode: **Vorbereitung**

Montag, 26. Mai 2003

intensive Intervalle

10x50		gÖ	15	75	Ein	500
6x100 Beine	25lo, 25 schnell	B	30	85	E2	600
1x800	5er Zug	A	-	80	E1	800
100 locker		gL	-	70	Erholung	100
4x200	beliebig	gL	30	80	E2	800
6x50	flüssig	gL	alle 0:50	75	Erholung	300
4x200	erste Lage	gL	0:45	85	E2	800
6x50	locker	gL	alle 0:50	75	Erholung	300
2x200	voll	gL	alle 04:00	90	L1	400
200 ausschwimmen		gL	-	75	Erholung	200

4800

Dienstag, 27. Mai 2003

eklig

8x100	Ein	gL	15	80	Ein	800
3x[5x200]	S,R,B,F,L	gL	30	80	E1	3000
200 locker		gL	-	70	Erholung	200
12 x 50	schnellstmöglicher Schnitt	gL	alle 0:50	85	Sp	600
400 aus		gL	-	70	Erholung	400

5000

Donnerstag, 29. Mai 2003

kurze Bahn

400 Einschwimmen	ein	gL	-	75	Ein	400
8x50	25B, 25A	B/A	10	80	Ein	400

800

Freitag, 30. Mai 2003

tut weh

400 Einschwimmen		gL	-	75	Ein	400
8x100	Lagen	gL	15	80	Ein	800
10x50	ohne Brett, zwischen 2 Stühlen tauchen	B	20	85	Technik	500
1 x 500	gebrochen in 100ern	gL	10	95	L2	500
200 locker		gL	-	70	Erholung	200
1x1000	50 3er, 50 5er	A	-	80	E1	1000
4x50	voll	B	alle 2:00	95	L2	200
1x800	flüssig	gL	-	75	Erholung	800

4400

Datum	Was	Lage	Pause	Intensität %	Art	Länge
-------	-----	------	-------	--------------	-----	-------

Woche: **23** Periode: **Vorbereitung**

Montag, 2. Juni 2003

Ein bisschen Lagen

400 Einschwimmen		gL	-	75	Ein	400
8x50	von jeder Lage 2	gL	10	80	Ein	400
400	beliebig	B	-	80	Technik	400
2x200	#1 locker -#2 schnell	B	30	85	Technik	400
4x200	gesteigert 1 - 4	A	alle 3:00	85	E1	800
100 locker		gl	-	70	Erholung	100
8x100	Lagen	gL	alle 1:45	85	E2	800
100 locker		gL	-	70	Erholung	100
8x50	jeden zweitens chnell	gL	alle 1:30	85	L2	400
200 ausschwimmen		gL	-	75	Erholung	200

4000

Dienstag, 3. Juni 2003

Ausdauer

400 Einschwimmen		gL	-	75	Ein	400
4x100	Lagen	gL	20	80	Ein	400
800	3-5-7er/50	A	-	80	E1	800
8x100	Kraul, Paddles	A	20	80	E2	800
4x[50-100-150-200]	50S,100R,150B,200F	gL	15/20/25/30	85	E2	2000
200 ausschwimmen		gL	-	75	Erholung	200

4600

Donnerstag, 5. Juni 200

kurze Bahn

400 Einschwimmen		gL	-	75	Ein	400
400	25lo/25schn	gL	-	80	Ein	400
400	bliebig gesteigert	gL	-	80	E1	400
4x100	erste Lage	gL	30	80	E2	400
400	beliebig	gL	-	80	Erholung	400
8x50	erste Lage	gL	30	90	L2	400
400	Technik	gL	-	75	Erholung	400
200 ausschwimmen		-	-	75	Erholung	200

3000

Freitag, 6. Juni 2003

von jedem etwas

400 Einschwimmen		gL	-	75	Ein	400
8x50	St, Beine, St gL	gL	20	80	Ein	400
400	25lo, 25 schnell	B	-	80	Technik	400
400	Lagen	gL	1min	80	E2	400
2x200	Lagen	gl	30	85	E2	400
4x100	erste Lage	gL	alle 2:15	90	E3	400
200 ausschwimmen		-	-	75	Erholung	200

2600

Datum	Was	Lage	Pause	Intensität %	Art	Länge
-------	-----	------	-------	--------------	-----	-------

Woche: **24** Periode: **Vorbereitung**

Dienstag, 10. Juni 2003 18:00 - 20:00 Westbad

400 Einschwimmen		<i>gL</i>	-	75	Ein	400
4x50		<i>gL</i>	alle 1:00	85	Ein	200
6x50		<i>gL</i>	alle 3:00	95	L2	300
5x100	dazwischen als Erholung	<i>gL</i>	-	70	Erholung	500
10x100	25lo, 25re, 50 ganze	<i>gL</i>	alle 2:00	80	E1	1000
4x200		<i>B</i>	alle 4:30	85	E1	800
6x200		<i>gL</i>	alle 3:00	90	E3	1200
400 aus		<i>gL</i>	-	70	Erholung	400

4800

Donnerstag, 12. Juni 20 19:15 - 21:00 Ringallee

400 Einschwimmen		<i>gL</i>	-	75	Ein	400
16x50	25 lo, 25 Sprint	<i>gL</i>	alle 1:00	80	E2	800
800	gesteigert	<i>A</i>	-	80	E1	800
8x100		<i>A</i>	alle 1:30	80	E2	800
400	beliebig	<i>B</i>	-	80	Technik	400
8x50	schnell	<i>B</i>	alle 1:10	85	L2	400
100 locker		<i>gL</i>	-	70	Erholung	100
8x50	voll	<i>gL</i>	alle 1;30	75	L1	400
200 ausschwimmen		<i>gL</i>	-	75		200

4300

Freitag, 13. Juni 2003 18:00 - 20:00 Westbad

400 Einschwimmen		-	-	75	Ein	400
4x100	Lagen	<i>gL</i>	9;29	80	Ein	400
600m		<i>A</i>	1:00	80	Technik	600
4x200	Paddles	<i>A</i>	alle 3:00	75	E1	800
6x100	schnell	<i>A</i>	alle 1:45	75	L1	600
200 locker		<i>gL</i>	-	70	Erholung	200
300m	beliebig	<i>B</i>	-	85	Technik	300
8x50		<i>B</i>	alle 2:00	90	L1	400
5x100	voll	<i>gL</i>	alle 5:00	95	L2	500
200 ausschwimmen		<i>gL</i>	-	75	Erholung	200

4400

Datum	Was	Lage	Pause	Intensität %	Art	Länge
-------	-----	------	-------	--------------	-----	-------

Woche: **25** Periode: **Vorbereitung**

Montag, 16. Juni 2003 18:00 - 20:00 Westbad >

400 Einschwimmen		<i>gL</i>	-	75	Ein	400
10x150	100A, 50B / 1 erste Lage, einer beliebig	<i>A/B</i>	30	80	E1	1500
20 x 50	5 von jeder Lage	<i>gL</i>	alle 1:10	85	E2	1000
100 locker		<i>gL</i>	-	70	Erholung	100
10x100	Lagen	<i>gL</i>	alle 2:00	80	E1	1000
400	Lagen voll	<i>gL</i>	-	95	E3	400
200 ausschwimmen		<i>gL</i>	-	75	Erholung	200
						4600

Dienstag, 17. Juni 2003 18:00 - 20:00 Westbad

400 Einschwimmen		<i>gL</i>	-	75	Ein	400
4x100	Lagen	<i>gL</i>	20sec	80	Ein	400
800	3/5er	<i>A</i>	-	80	Technik	800
5x200	gesteigert 1-5	<i>gL</i>	1min	85	E3	1000
10x50	25locker, 25 schnell	<i>B</i>	alle 1:10	85	L2	500
Serie 9		<i>gL</i>	-	85	E2	1500
	5x[150m langer Zug - 30sec Pause - 100m 85% - 45sec Pause - 50 voll]					
200 ausschwimmen		<i>gL</i>	-	75	Erholung	200
						4800

Freitag, 20. Juni 2003 18:00 - 20:00 Westbad

8x100	gemisch	<i>gL</i>	15sec	80	Ein	800
8x100	Lagen	<i>gL</i>	alle 1:45	80	E2	800
12 x 50	erste Lage	<i>gL</i>	alle 1:00	85	L2	600
8x100	flüssig	<i>gL</i>	15sec	75	E1	800
12 x 50	Sprint	<i>gL</i>	alle 1::00	90	E3	600
8x100	Kraul	<i>gL</i>	alle 1:40	80	E1	800
12 x 50	von jeder Lage 3	<i>gL</i>	alle 1:10	90	E3	600
200 ausschwimmen		<i>gL</i>	-	75	Erholung	200
						5200

Datum	Was	Lage	Pause	Intensität %	Art	Länge
-------	-----	------	-------	--------------	-----	-------

Definition Trainingsmethoden

Grundlagen Ausdauer 1 - E1

1. Länge gesamt: 20 bis 120 Min
2. Länge der Teilstrecken: beliebig
3. Pause: 5 bis 30 sec
4. Puls: 21 - 22
5. Anteil am Training 30 - 40%

Grundlagen Ausdauer 2 - E2

1. Länge gesamt: 25 bis 40 Min
2. Länge der Teilstrecken: 25 bis 3000m
3. Pause: 10 bis 30 sec
4. Puls : 23 - 26
5. Anteil am Training: 10 - 15%

Intensive Ausdauer - E3

1. Länge gesamt: 20 bis 25 Min - 1500 - 2000m
2. Länge der Teilstrecken: 25 bis 2000m
3. Pause: 30sec bis 2min
4. Tempo: schnellstmöglicher Schnitt über die gesamte Serie, Puls 25 - 26
5. Anteil am Training: 5 - 10

Schnelligkeitsausdauer L1

1. Länge gesamt: 300 - 1000m
2. Länge der Teilstrecken: 75 bis 200m, 25s bis 50s, 2 bis 12 Wiederholungen, opt. 3 - 6
3. Pause: 5 bis 15min bei langen Strecken, 5-30 Sekunden bei kürzeren Strecken in Serien
4. Tempo: maximal, Puls über 33
5. Anteil am Training: 3 - 5%

Schnelligkeitsausdauer 2 - L2

1. Länge gesamt: 200 - 600m pro Serie; 1 - 3 Wiederholungen pro Trainingseinheit, Wettkampfsimulation
2. Länge der Teilstrecken: 25 bis 75m
3. Pause: 1 bis 3min
4. Tempo: maximal, Puls über 33
5. Anteil am Training: 3 - 5%

Sprint - Sp

1. Länge gesamt: 200 - 300m ; 1 - 2 Serien pro Trainingseinheit
2. Länge der Teilstrecken: 10 bis 25m
3. Pause: 30sec bis 5min
4. Tempo: maximal, Puls 23 - 26
5. Anteil am Training: 2 - 3 %